Ottawa County Health Department

ຄວາມຈິງຕໍ່ມວນຊົນ

ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່

ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ຄືຫຍັງ?

ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ຄືໂຣກຊະນິດນຶ່ງ ເກີດຈາກເຊື້ອໂຣກທີ່ເຂົ້າໄປໃນຮູດັງ, ຄໍ ແລະ ປອດ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວມັນຈະເກີດຂຶ້ນໂດຍບໍ່ຮູ້ຕົວ ແລະຈະນານເຖິງ ນຶ່ງອາທິດ ຫລືດົນກວ່ານັ້ນ.

ແມ່ນໃຜທີ່ສາມາດຕິດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່?

ທຸກຄົນສາມາດຕິດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ໄດ້. ແຕ່ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ດີ, ຄົນແກ່ຊະຣາ, ທຸກຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍເລື້ອຍໆ, ຜູ້ຍິງທີ່ຖືພາ, ແລະເດັກນ້ອຍອາຍຸ 6 ເດືອນ ຫາ 2 ປີ ຈະຕິດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ໄວກວ່າຫມູ່.

ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ແຜ່ລາມແນວໃດ?

ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ຈະແຜ່ລາມຈາກຄົນນຶ່ງຫາອີກຄົນນຶ່ງ ໂດຍການໄອ ແລະຈາມ.

ອາການບາງຢ່າງມີຫຍັງແດ່?

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ຈະເກີດຂຶ້ນພາຍໃນ 3 ມື້ ຫລັງຈາກການຕິດຕໍ່:

- ເປັນໄຂ້ (ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ຈະຮ້ອນຫລາຍ)
- ເມື່ອຍ
- ປວດຫົວ
- ປວດຕາມກ້າມເນື້ອ
- ໄອແຫ້ງ
- ນ້ຳມູກໄຫລ
- ຫນາວເຢືອກ
- ເຈັບຄໍ

ຈະກວດພົບໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ໄດ້ແນວໃດ?

ມັນຍາກທີ່ຈະຮູ້ແນ່ນອນວ່າ ທ່ານເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ອີງຕາມອາການຂອງທ່ານ. ທ່ານຫມໍສາມາດກວດເບິ່ງວ່າ ທ່ານເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ຫລືບໍ່ ຖ້າທ່ານໄປຫາຫມໍພາຍໃນສອງສາມມື້ ຫລັງຈາກຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ.

ຈະຮັກສາໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ດ້ວຍວິທີໃດ?

ວິທີຮັກສາທີ່ດີທີ່ສຸດ ຄືການຢູ່ເຮືອນ, ພັກຜ່ອນ ແລະກິນນ້ຳຫລາຍໆ. ຢາແກ້ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ທີ່ຂາຍຕາມຕລາດກໍສາມາດຊ່ວຍໄດ້, ແຕ່ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ ຄືໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫານາຍຫມໍທ່ານ, ໂດຍສະເພາະກ່ອນເອົາຢາໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນ.

ຈະຫລີກເວັ້ນຈາກໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ດ້ວຍວິທີໃດ?

- ເອົາມືປິດປາກເມື່ອໄອ ຫລືຈາມ
- ຫລີກລ້ຽງຈາກຄົນທີ່ເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່
- ລ້າງມືເລື້ອຍໆ
- ສັກຢາປ້ອງກັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່

ແມ່ນໃຜຄວນໄປສັກຢາກັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່?

- ຜູ້ໃຫຍ່ ແລະເດັກນ້ອຍ ທີ່ເຈັບປ່ວຍເລື້ອຍໆ
- ຜູ້ຕິດແທດກັບຄົນທີ່ຕິດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ໄວ ຫລືຄົນທີ່ປ່ວຍໂຊ
- ຜູ້ມີອາຍຸ 50 ປີ ຫລືສູງກວ່ານັ້ນ
- ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 6 ຫາ 23 ເດືອນ
- ຜູ້ຕິດແທດກັບເດັກນ້ອຍອາຍຸ 6 ຫາ 23 ເດືອນ
- ຜູ້ຍິງທີ່ຖືພາໄດ້ສາມສີ່ເດືອນ ຫລື ຫົກເຈັດເດືອນໃນຊ່ວງຜູ້ຄົນເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່
- ພະນັກງານແພດ

ຫມາຍເຫດ: ຜູ້ທີ່ມີອາຍຸສູງກວ່າ 65 ປີ ຫລືຜູ້ມີບັນຫາເຣື່ອງສຸຂພາບ ຄວນສັກຢາ pneumococcal vaccine ນຳອີກ.

ສຳລັບລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ໃຫ້ຕິດຕໍ່ໄປທີ່:

Ottawa County Health Department
www.miOttawa.org

Center for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/flu/
ເລກໂທຣະສັບ: (888) 246-2675

12251 James St., Suite 400
Holland, MI 49424

ເລກໂທຣະສັບ: (616) 396-5266
ເລກແຟັກ: (616) 393-5643

ແວບໄຊ www.miOttawa.org